

본교 입학과 새 학년 됨을 진심으로 축하합니다. 새 학기에 적응하느라 몸도 피곤해지고 낮과 밤의 심한 온도차로 감기를 포함한 각종 질병에 걸리기 쉬운 때입니다. 적당한 수면과 운동, 균형 있는 음식 섭취, 손 씻기, 양치질 등 규칙적인 생활습관으로 건강관리에 힘쓰기 바랍니다.

## 학교 감염병 예방 안내

< 학교에서 걸리기 쉬운 감염병 >

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지 (발진 하루전 ~ 7일간)
인플루엔자	고열, 근육통, 호흡기증상(기침, 가래 등)	발병 후 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과 할 때까지
홍역	발열, 발진, 구강점막에 좁쌀모양의 흰 점	열이 내리고 3일이 지날 때까지(발진 발생4일전~발진후 5일까지)
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피로, 기침, 체중감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
풍진	가벼운 감기증상, 발열, 발진	모든 발진이 딱지가 될 때까지 (발진이 나오기 1주일 전-발진 후 4일간)
일본뇌염	고열, 피로	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성 이하선염	발열, 식욕부진, 귀밑 부종	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상 발생후 2주간

감염병에 걸리면?

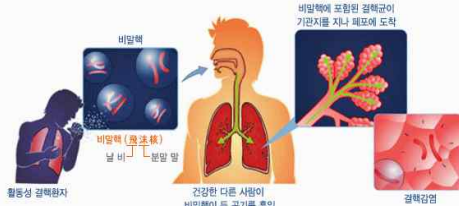


- ① 담임선생님께 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료 (등교중지실시)
- ④ 완치 후 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사소견서를 학교로 제출(출석 인정)

※ 학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에게 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료·요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

## 3월 24일 '세계 결핵의 날'

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정감염병으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비밀핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.



결핵 증상

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 무력감과 미열, 호흡곤란, 가슴통증, 수면 시 식은땀

결핵 치료

: 결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- ① 결핵치료약은 반드시 결핵전문약에게 처방받는다.
- ② 분량의 약을 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
- ③ 진단에 따라 6~18개월 이상 임의 없이 복용한다.
- ④ 2주 이상 지속되는 기침시에는 반드시 감시한다.

예방법

- ① 교실 환기 실시 (하루 3회 이상 창문 열기)
- ② 균형잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트, 편식
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 마스크를 쓰기
- ⑤ 2주이상 감기지속시 결핵검진 (병원, 보건소 방문)
- ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑦ 청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절)

【출처: 결핵관리협회, 질병관리본부】

## 학교 응급환자 관리 안내

학교생활 중 발생하는 응급상황에 대한 신속하고 체계적인 구급처치 및 후송을 위하여, 교내 응급환자 관리에 대한 절차를 알려 드립니다.

▶ 위급한 응급상황 시에는 학부모님께 연락 후, 보건교사 및 담임교사가 동행하며, 필요한 경우 119 구급대에 먼저 연락하여 인근병원으로 후송합니다.

▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우에는, 학부모님께 연락하여 가정에서 인계함을 원칙으로 합니다.

▶ 학교 교육과정 중 일어나는 안전사고에 한해서는 학교 안전공제회에 급여청구가 가능합니다.

[근거: 응급의료에 관한 법률 제2조, 교과부 학교응급관리 매뉴얼]

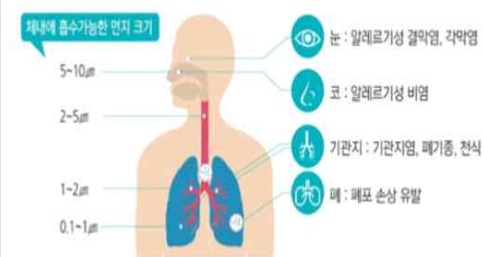
## 미세먼지 대응 요령

안전한 학교 환경을 구축하고 고농도 미세먼지로 부터 학생을 보호하기 위하여 고농도 미세먼지 대응 행동 요령을 참고해 주시기 바랍니다. 본교에서는 미세먼지 예보 상황을 주기적으로 확인하여 실외 활동 및 체육활동을 조정하고 있습니다.

■ 미세먼지 예보제: 4단계 (단위:  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )

구분	종 음	보 통	나쁨	매우나쁨
미세먼지(PM <sub>10</sub> )	0~30	31~80	81~150	151이상
미세먼지(PM <sub>2.5</sub> )	0~15	16~35	56~75	76 이상

미세먼지로 인해 발생할 수 있는 각종 질병

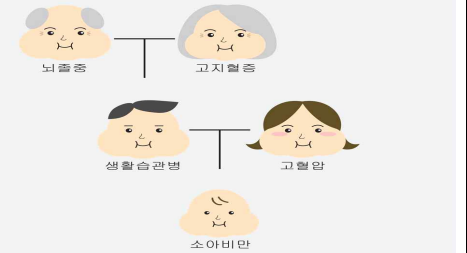


■ 미세먼지 농도 높은 날 행동요령 ■



## 비만을 예방하려면?

비만  
다이어트  
물려주지 마세요



당뇨병, 고혈압, 지방간 등을 유발하는 비만은 질병입니다. 자식들에게 건강한 몸을 물려주세요.

[2018년 비만예방 다자인 공모전 대상 '비만 가계도']

신체활동 피라미드

: 건강 증진 및 만성질환 예방을 위해 오늘부터 운동을 실천해 보세요!



1단계	대중교통, 계단 이용하기, 산책하기 등
2단계	걷기, 자전거 타기, 수영 등의 유산소 운동과 테니스, 농구 등의 스포츠를 병행
3-4단계	근력운동과 스트레칭
5단계	TV 시청, 컴퓨터 게임 등을 최소화